

# ¿Qué es?

Buen tiempo



# Buen tiempo

## Tómate el tiempo para pensar

Administrar nuestro tiempo y las múltiples actividades de nuestro rol no siempre es tan fácil, pero con la mentalidad y el comportamiento correctos puedes tener algunas ventajas, tener información sencilla que te permita entender cómo funciona nuestro cerebro, para poder soportarlo. Ten en cuenta que no tenemos energía infinita, sino ciclos energéticos para utilizar de la mejor manera. Que algunas actividades realizadas deben ser conscientes y otras automáticas. Las emergencias no siempre son verdaderamente urgentes, pero deben gestionarse sin debilitar otras actividades. En cada rol hay actividades estratégicas que deben ser protegidas y preservadas, pero no cuidar nuestro tiempo tiene consecuencias, incluso en nuestra vida personal.

# Time & activities

Administrar nuestro tiempo y las múltiples actividades de nuestro rol no siempre es tan fácil ...

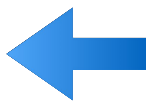
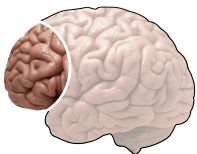
# Mindset Behaviors

... pero con la mentalidad y el comportamiento adecuados, podemos obtener unas ventajas.



How does our **brain** work?

Tener información básica, que te permita entender cómo funciona nuestro cerebro, te ayuda a sustentarlo.



Tener en cuenta que no tenemos una cantidad infinita de energía, sino ciclos de energía que se pueden utilizar de la mejor manera posible.

**Intentionally**

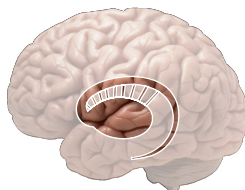
High energy



prefrontal cortex

**Automatically**

Low energy

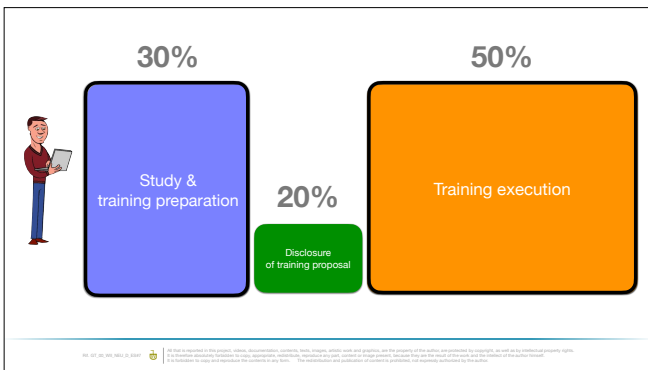


basal ganglia

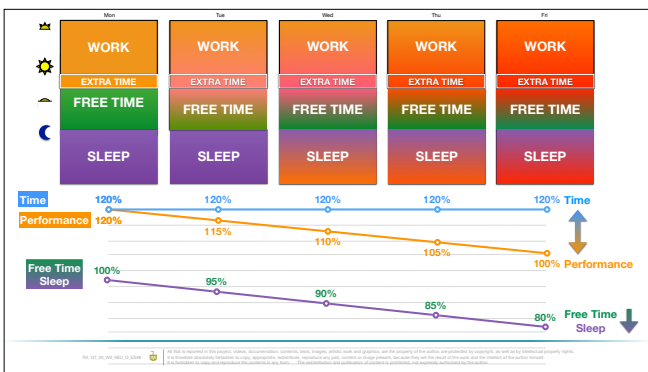
Algunas actividades que hacemos deben hacerse conscientemente, y otras automáticas.

# EMERGENCY

Las emergencias no siempre son realmente emergencias, sino que deben gestionarse, sin restarle valor a otras actividades.



En cada rol hay actividades estratégicas, que deben ser protegidas, preservadas.



No cuidar nuestro tiempo tiene consecuencias, incluso en nuestra vida personal.

Copyright  
and  
intellectual  
property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.